



CÂMARA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

PALÁCIO VOTURA

Rua Humaitá n.º 1167 Centro – Fone/Fax: (19)3885-7700
CEP: 13.339-140 - Indaiatuba – SP

DESPACHADA
14ª Sessão Ordinária - 25/05/2026
Presidente: TÚLIO JOSÉ TOMASS DO COUTO

INDICAÇÃO

Indica ao Prefeito Municipal incluir uma sala de ginástica multifuncional nas dependências do Centro Esportivo Califórnia – Jardim Califórnia.

Excelentíssimo Senhor Presidente,

Apresento a V. Ex.^a, nos termos do artigo 163 do Regimento Interno desta egrégia Casa Legislativa, a presente indicação, sugerindo ao Ex.^{mo} Senhor Prefeito Municipal a execução da ação descrita na ementa supra. Solicito, após leitura em Plenário, que se oficie à autoridade competente.

Assunto: Esporte

JUSTIFICATIVA:

Justifico que este projeto tem como objetivo atender a um amplo público de alunos, considerando que a sala será multifuncional e possibilitará a realização de diversas atividades voltadas tanto para adultos quanto para crianças.

A implantação deste espaço representa uma importante iniciativa para promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida da comunidade, incentivando a prática regular de atividades físicas de forma acessível e adequada às diferentes faixas etárias. É importante destacar que a prática de atividades físicas traz inúmeros benefícios:

1. **Melhora da Saúde Cardiovascular:** A atividade física regular fortalece o coração, melhora a circulação sanguínea e reduz o risco de doenças cardíacas.
2. **Controle de Peso:** Ajuda na manutenção de um peso saudável, queimando calorias e aumentando o metabolismo.





CÂMARA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

PALÁCIO VOTURA

Rua Humaitá n.º 1167 Centro – Fone/Fax: (19)3885-7700

CEP: 13.339-140 - Indaiatuba – SP

3. **Fortalecimento Muscular e Ósseo:** Exercícios de resistência contribuem para o fortalecimento dos músculos e ossos, reduzindo o risco de osteoporose.
4. **Aumento da Flexibilidade e Mobilidade:** Atividades como yoga e alongamento melhoram a flexibilidade e a amplitude de movimento das articulações.
5. **Melhora da Saúde Mental:** A prática regular de exercícios libera endorfinas, que podem ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e os sintomas de depressão.
6. **Regulação do Sono:** A atividade física pode ajudar a melhorar a qualidade do sono, facilitando um descanso mais reparador.
7. **Aumento da Imunidade:** Exercícios moderados podem fortalecer o sistema imunológico, ajudando a prevenir doenças.

Portanto, a implementação da sala de ginástica multifuncional se mostra fundamental para oferecer mais oportunidades de lazer, saúde e integração social à população, promovendo hábitos saudáveis e melhor qualidade de vida para toda a comunidade.

Sala das Sessões, em 20 de maio de 2026.

DR. OTHNIEL HARFUCH
Vereador